avantages
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

MAI 14
Mensuel
OJD : 441467

Surface approx. (cm²) : 740
N° de page : 100-101

Je suis sujette aux rhumes et sinusites

▶ **On se sent patraque ?** Vite, on se glisse sous une douche bien chaude (ça stimule la circulation sanguine, ce qui potentialise l'action des huiles). Et on se frictionne avec de l'HE de saro, immunostimulante, antivirale et antibactérienne. Recette maison : on en dilue 5 gouttes dans 1/2 cuil. à c. d'huile de sésame ou de macadamia. Ou on achète le mélange Aromaforce de Pranarôm que l'on dilue à 50 % dans de l'huile végétale.

▶ **Dès les premiers symptômes du rhume,** on se masse la plante des pieds avec 2 gouttes d'HE pure de saro ou de ravintsara, antiviral et antibactérien. Très efficace car la zone est riche en capillaires sanguins : les huiles essentielles agissent donc vite.

▶ **Si la gorge est irritée et le nez bouché,** on dégaine son stick inhalateur de poche (à l'HE de sapin de Sibérie, Arko Essentiel d'Arkopharma). Recette maison : imbiber la tige d'un stick (Aroma-Zone) avec 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radié + 10 gouttes d'arbre à thé, ou avec 10 gouttes d'HE de niaouli + 5 gouttes d'HE d'arbre à thé + 5 gouttes d'HE de lavande fine. On peut aussi sniffer le mélange Brumessence de Weleda, sur un mouchoir.

▶ **Pause douceur :** dans une tisane de thym, on ajoute 1 goutte d'HE de ravintsara préalablement diluée dans 1 cuil. à c. de miel de lavande, d'eucalyptus ou de thym. Ça requinque !

Je chope des microbes dans les transports

▶ **Trois heures de train ou, pis, huit heures d'avion...** il n'y a pas plus risqué qu'une atmosphère confinée pour se choper un rhume. La parade ? Respirer régulièrement un mélange d'HE antiseptiques : à même le flacon (Olbas Oil, en pharmacie) ou dans un mouchoir imprégné de 1 ou 2 gouttes d'HE de ravintsara ou d'un pschitt de Climarome (Valnet). Et créer une barrière protectrice sous les narines avec un soupçon de Baume de soin des Pyrénées à l'HE de lavande aspic (Ballot-Flurin).

Le stress me suffoque...

Quand on a le souffle coupé et le plexus noué par un trop-plein d'émotion, rien ne vaut l'HE de lavande fine ou de camomille romaine. Deux huiles essentielles riches en esters qui calment le système nerveux central. Mode d'emploi : appliquer 1 ou 2 gouttes sur les poignets, les frotter l'un contre l'autre et respirer.

HUILES ESSENTIELLES : ON NE FAIT PAS N'IMPORTE QUOI

1. On évite. Si on est enceinte ou si on allaite. En cas de maladie grave, d'insuffisance hépatique ou rénale. Jamais sur des enfants de moins de 3 ans. **2. On teste.** Surtout si on a un terrain allergique. Comment ? 1 goutte diluée dans 1 cuil. à c. d'huile à appliquer au pli du coude. On attend 24 heures. **3. On dose.** Maxi 12 gouttes d'HE pure par jour. Et 10 à 15 min en diffusion, deux fois par jour (avec un diffuseur électrique qui permet une nébulisation à froid). A priori, inutile de cumuler les utilisations : les HE sont très efficaces. **4. On choisit.** Avec prudence, et avec l'aide de son pharmacien si possible. Et en vérifiant bien l'appellation (la lavande vraie, ce n'est pas de la lavande aspic : les noms diffèrent, les effets aussi).

J'ai des quintes de toux

▶ **Toux sèche ?** On se frictionne la poitrine avec 2 gouttes d'HE de cyprès (contre-indiquée en cas de problèmes hormonodépendants), mélangées à 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade ou de lavande vraie dans 1/2 cuil. à c. d'huile de macadamia. Et, en parallèle, on diffuse chez soi un mélange à parts égales d'HE de cyprès, de ravintsara et de citron.

▶ **Toux grasse ?** On dépose 1 ou 2 gouttes d'HE de myrte vert (à cinéole) pure sous la plante des pieds ou sur le thorax, diluées dans 1/2 cuil. à c. d'huile. Si on est très encombrée, on peut diffuser cette HE de myrte vert aussi chez soi, associée à de l'HE de citron (à parts égales).

▶ **Pour fluidifier les sécrétions,** un remède qui a fait ses preuves : 25 Gouttes aux essences (Pierre Fabre) dans un verre d'eau. A avaler deux ou trois fois par jour. Autre option : sucer des gommes adoucissantes à l'eucalyptus globulus et à la menthe des champs pour apaiser l'irritation (Puressentiel). Pas d'amélioration rapide ? On file consulter le médecin.

Merci à Simon Lemesle, producteur d'HE malgaches (asterale.com).
A consulter : « Aromatherapia », d'Isabelle Pacchioni (éd Aroma Thera).
Découvrez les vertus des huiles essentielles dans la rubrique Santé du site magazine-avantages.fr